

似衣服的人都會害怕的孩子，若能告訴他醫生、護士，除了給人們聽診、打針、吃藥以外，還有許多對人們有好多好處的地方？使孩子意識到醫生或護士並不可怕，那就不會再對他們發生恐懼了。又當孩子剛生乳牙時，便帶孩子常去看牙科醫生，以後也經常去檢查，於是和牙科醫生成了朋友，長大了再去醫治牙病，也當然不會害怕了。特別當父母帶着孩子給自己治牙病，父母當時的表情很高興，事後也不說痛苦，這些都可以無形中防止孩子懼怕牙科醫生的接近。

## 不要隨便嚇孩子

父母們要避免使用話語和行動來嚇唬孩子。像是當孩子不聽話時，父母往往會說：「阿順，你不乖，警察會抓你！」「小強，你若再吃這麼多糖果，就找醫生來給你打針！」父母的目的是要求孩子乖，不要吃太多的糖，誰知竟會在不知不覺中讓孩子害怕警察和醫生了。

孩子如果具有自信，恐懼便會消失。孩子的自信如果不足，只要鼓勵孩子常跟父母比賽，而父母故意使孩子勝利時，孩子便能慢慢建立自信，也可以漸漸消除恐懼的心理。

## 找出恐懼原因來

對於以往已經發生恐懼的事物，最好能盡量使它改變成輕鬆愉快，這樣也可以獲致良好的效果。例如經常跟愉快的警察在一起相處，便自然會消失對警察的恐懼。看到鄰家的小朋友常跟小狗在一起很愉快的玩耍，自己便會逞強的說：「小狗一點都不可怕。」而自然喜歡接觸小狗了。

要找出孩子對於某種事物恐懼的真正原因，然後再設法除掉那種原因，自然可以消除恐懼的心情，也就是從恐懼中求得了解脫，恢復孩子天真愉快的心情。

# 如何熟記 24個節氣

葉阿德

自古以來我們的老祖宗，爲了配合一年四季：春夏秋冬氣候的變化，訂定了作物栽培和收穫時間，給我們後代的農友，留下了如「立春」、「雨水」而至「小寒」、「大寒」等24個節氣，迄今已有幾千年了，我們農友仍然用來參考進行我們的農耕作業。但是24個節氣共有48個字，一般農友不一定都能背出來，筆者爲了使農友能便於記憶，特把它們節錄成一首七言絕句，雖然平仄音無法完全配合，但唸起來也還覺得蠻順口的，願向各位讀者請教如下：

春雨驚春清穀天  
夏滿芒夏二暑連  
秋暑露秋寒霜降  
冬雪雪冬寒又寒

第一句：「春」是「立春」，「雨」是「雨水」，「驚」是「驚蟄」，「春」是「春分」，「清」是「清明」，「穀」是「穀雨」。

第二句的「夏」是「立夏」，「滿」是「小滿」，「芒」是「芒種」，「夏」是「夏至」，「二暑連」是指「小暑」接「大暑」。

第三句順序是「秋」指「立秋」，「暑」是「處暑」，「露」是「白露」，「秋」是指「秋分」，「寒」是「寒露」，接着是「霜降」。

最後一句：「冬」是「立冬」，第一個「雪」是「小雪」，第二個「雪」是「大雪」，「冬」是「冬至」，「寒又寒」是「小寒」以後接「大寒」。

這首詩，可用幾種大家熟悉的

小調來演唱如：捕魚歌，思想起，恆春調，桃花過渡，萬枝調，台東人；或客家山歌如：病子歌，桃花開，老山歌，山歌子和平板等。唱起來非常順口有趣，請農友不仿一試。如能唱熟，24個節氣也就可熟記在心頭了。

又24個節氣當中，有3個節氣是每年同在國曆的一天當中：如「立春」是在每年2月4或5日。「大暑」是在7月22或23日。「冬至」是在每年12月22或23日。每15天是一個節氣，週而復始。

## 香·葱·烤·鴨

材料：光鴨1隻約3斤重，醃香葱10支鴨用料：鹽3大匙，花椒粒1大匙。烤鴨用料：醬油2大匙，糖1大匙。

做法：①鴨處理乾淨並擦乾。②把鹽放入鍋裏炒乾，花椒也炒香取出放涼。③把鹽、花椒粒，揉擦在鴨身內外醃漬1天，然後取掉花椒粒，刷上醬油、糖，放在烤箱中烤1~1½小時，烤時隨時刷上烤鴨用料。④烤好趁熱切塊排盤。如冷後可投入熱油鍋中炸酥再切，並可配荷葉餅，甜麵醬，大葱段一起上桌。  
(錦霞)

